

Андрій Боляк, Галина Коломоєць,  
Анатолій Ребрин, Наталія Боляк

Навчально-методичний посібник

**«НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА:  
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У 1–4 КЛАСАХ ЗАКЛАДІВ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

**для педагогічних працівників**

*Схвалено для використання в освітньому процесі*

Київ  
Видавничий дім «Освіта»  
2021

УДК 373.3.016:796](477)(072)  
Н72

Схвалено для використання в освітньому процесі  
[рішення експертної комісії з фізичної культури та захисту України  
від 7 жовтня 2021 року (протокол № 5)],  
№ 2.0339-2021 у в Каталозі надання грифів  
навчальній літературі та навчальним програмам

*Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено*



Цифрові додатки до навчально-методичного посібника



З досвіду роботи

Н72      **Нова** українська школа: методика навчання фізичної  
культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод.  
посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоець, А. А. Ребрина,  
Н. Л. Боляк. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. — 160 с.  
ISBN 978-966-983-305-1.

**УДК 373.3.016:796](477)(072)**

ISBN 978-966-983-305-1

© Боляк А. А., Коломоець Г. А., Ребрина А. А.,  
Боляк Н. Л., 2021  
© Видавничий дім «Освіта», 2021

## Зміст

Вступ . . . . .	4
1. Викладання основ знань з фізичної культури в початковій школі . 7	
1.1. Типові освітні програми з фізичної культури для учнів/учениць початкової школи . . . . .	8
1.2. Правила безпеки і санітарний регламент на уроках з фізичної культури в початковій школі . . . . .	17
1.2.1. Правила безпеки на уроках з фізичної культури для учнів/учениць 1–4-х класів . . . . .	18
1.2.2. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти . . . . .	21
1.3. Урок — одна з основних дидактичних форм фізичного виховання. . . . .	22
1.3.1. Концептуальні підходи до формування змісту і структури уроку . . . . .	23
1.3.2. Погляди на формування змісту і структури уроків фізичної культури . . . . .	27
1.4. Викладання основ знань з фізичної культури в початковій школі з врахуванням вимог Державного стандарту . . . . .	35
1.5. Методики оздоровлення дітей засобами фізичного виховання. . . . .	44
2. Методика навчання способам рухової діяльності. . . . .	53
2.1. Організуючі вправи . . . . .	60
2.2. Вправи для оволодіння навичками пересувань: різновиди ходьби, бігові вправи, стрибкові вправи, лазіння та перелізання	69
2.3. Вправи для формування культури рухів . . . . .	84
2.4. Вправи для опанування навичками володіння великим і малим м'ячами . . . . .	89
3. Методика застосування комплексів загальнорозвивальних вправ . . . . .	90
4. Методика розвитку фізичних (рухових) якостей на уроках фізичної культури в початковій школі . . . . .	95
4.1. Методика розвитку швидкості . . . . .	96
4.2. Методика розвитку спритності, координаційних здібностей . . . . .	100
4.3. Методика розвитку витривалості . . . . .	104
4.4. Методика розвитку гнучкості . . . . .	107
4.5. Методика розвитку сили . . . . .	112
5. Методика застосування вправ для формування правильної посади і профілактики плоскостопості . . . . .	117
6. Методика застосування рухливих ігор, естафет, елементів спортивних ігор та ігор для активного відпочинку . . . . .	121
7. Формування основних компетентностей учнів/учениць . . . . .	141
8. Методика контролю і оцінювання освітніх досягнень учнів/учениць . . . . .	151
Список використаних джерел . . . . .	157

## Вступ

За експертними оцінками, найуспішнішими на ринку праці в найближчій перспективі будуть фахівці, які вміють навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі й досягати їх, працювати в команді, спілкуватися в мультикультурному середовищі та володіти іншими сучасними технологіями, вміннями і навичками.

На п'ятий рік реформи спосіб навчання в сучасній українській школі не завжди мотивує дітей до навчання. І в першу чергу, це стосується аспектів викладання навчального предмета «Фізична культура». На жаль, цьому предмету приділяється найменше уваги в процесі реформування Нової української школи (НУШ).

Традиційно цілі шкільної освіти визначалися набором знань, умінь і навичок, які мають опанувати випускники/випускниці. Сьогодні такий підхід виявляється недостатнім. Соціуму (професійним навчальним закладам, виробництву, сім'ї) потрібні випускники, готові до залучення до подальшої життєдіяльності, здатні практично вирішувати життєві і професійні проблеми, які постають перед ними. Головним завданням є підготовка випускника такого рівня, щоб, потрапляючи в проблемну ситуацію, він міг знайти кілька способів її вирішення, вибрати з них раціональний, обґрунтувавши своє рішення.

Новий Державний стандарт початкової освіти успішно пройшов апробацію по всій Україні. У ньому передбачено, що вчителі/вчительки мають працювати за іншими підходами, з високим рівнем професійної майстерності, володіючи методиками компетентнісного навчання і новими освітніми технологіями.

Слід зазначити, що в Типових освітніх програмах з фізичної культури для 1–4-х класів виокремлені групи ключових компетентностей, на формування яких має спрямовувати свою педагогічну увагу сучасний педагог. Зокрема, це соціальні, мотиваційні, функціональні компетентності. Приміром, О. П. Аксьонова, за результатами контент-аналізу уроків, зазначає, що сьогодні вчительство працює в стані впливу таких суперечностей:

- традиційний арсенал методів навчання з фізичної культури не співвідноситься з сутнісним змістом вимог до сучасного уроку з фізичної культури, які зазначені в пояснювальних записках до Типових освітніх програм;

- класична методика уроку з фізичної культури не озброєє для здійснення компетентісно зорієнтованого навчання;
- традиційна методика навчання учнів/учениць початкових класів на уроках з фізичної культури, яка заснована на принципах тренування та спрямована на досягнення певного рівня фізичної підготовленості, не відповідає особливостям сучасного розвитку і життя дітей віком 7–11 років, представників нового покоління.

Ключова зміна для учнів/учениць стосується підходів до навчання і змісту освіти. Адже мета НУШ — виховати новатора і громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення і дотримується прав людини. Замість запам'ятовування фактів і понять учні/учениці набуватимуть компетентностей. Це — динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність. Тобто слід формувати ядро знань, на яке будуть накладатись уміння цими знаннями користуватися, а також цінності й навички, що знадобляться випускникам/випускницям української школи у професійному і приватному житті.

Державним стандартом загальної початкової освіти визначено вимоги до обов'язкових результатів навчання здобувачів/здобувачок освіти з фізкультурної освітньої галузі:

- заняття руховою активністю, фізичною культурою і спортом;
- демонстрація рухових умінь і навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях;
- вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості;
- дотримання правил безпечної і чесноєї гри, вміння боротися, вигравати і програвати;
- усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження і соціальної взаємодії.

Необхідність якісних змін визначається загальною демографічною ситуацією в країні. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 р. за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу. В Україні щороку від серцево-судинних захворювань помирають тисячі українців. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на хвороби

серцево-судинної системи до 36 %, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості та уникнути проявів асоціальної поведінки, сприяти розвитку всіх сфер суспільства.

У 2019 р. кількість здобувачів/здобувачок освіти, які відвідували заняття з фізичної культури, становила 5 513,4 млн осіб (з них кількість осіб, які відвідували заняття три рази на тиждень — 3 625,2 млн осіб, чотири години на тиждень — 177,1 тис. осіб); у 2018 р. цей показник становив 5 570,0 млн осіб (з них кількість осіб, які відвідували заняття три рази на тиждень — 3 406,0 млн осіб, чотири години на тиждень — 214,5 тис. осіб).

Виклики, пов'язані з формуванням активного і відповідального громадянина з почуттям власної гідності, стійкою громадянською позицією, готовністю до виконання громадянських обов'язків, потребують комплексного підходу до вирішення поставлених завдань і формуються саме під час здобування освіти.

Вагомим елементом фізичної культури в закладах освіти має стати формування і розвиток у здобувачів/здобувачок освіти фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками.

Реалізація цих вимог вимагає від вчителів докорінної зміни підходів до процесу викладання фізичної культури, перегляду змісту уроків, запровадження інноваційних методик і технологій при використанні відомих форм у фізичній культурі, формувального оцінювання навчальних досягнень здобувачів/здобувачок загальної початкової освіти. Тим самим формуючи у дітей передумови для розвитку компетентностей.

Метою навчально-методичного посібника є сприяння вчителю/вчительці фізичної культури у формуванні фізичної і духовної культури особистості учня/учениці початкової школи, готової до залучення до подальшої життєдіяльності, здатної практично вирішувати життєві проблеми, обирати раціональний спосіб, обґрунтувавши своє рішення, мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, культури здорового і безпечного способу життя. Досягти вищезначене можна за допомогою аналізу методичних розробок, створення здорового освітнього середовища, забезпечення

різних форм інтегрованого навчання, оцінювання власної практики в контексті освітніх новацій, моніторингу розвитку дітей, використання інноваційних ідей і передового досвіду, узагальнення доступних матеріалів і методик викладання фізичної культури.

Навчально-методичний посібник створено на основі системного підходу, структуровано за найважливішими аспектами вдосконалення викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а саме: врахування та вдосконалення різних сторін педагогічного процесу з фізичної культури, спрямованих на вирішення актуальних завдань освіти, виховання, оздоровлення учнів/учениць початкової школи.

У навчально-методичному посібнику наведено комплекси вправ, а також відеоматеріали і практичний досвід, які доступні за QR-кодами, що дасть змогу вчителю обрати потрібну траєкторію педагогічного процесу.

## **1. Викладання основ знань з фізичної культури в початковій школі**

Гуманізація вітчизняної освіти в умовах перспективної євроінтеграції, здійснюваних в Україні соціально-економічних реформ, висуває, як пріоритетне завдання виховання життєздатної особистості, зорієнтованої на кращі світові та європейські цінності, основоположними з яких є життя людини, праця, здоров'я, культурні й національні традиції тощо.

Здоров'я учня/учениці — це стан його/її повного фізичного, душевного і соціального благополуччя. Саме тому питання збереження і зміцнення їхнього здоров'я належить до стратегічних завдань суспільства.

Фізична культура, як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я і розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну і психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ і забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

## **1.1. Типові освітні програми з фізичної культури для учнів/учениць початкової школи**

Мету виховання фізичної культури досягають за допомогою комплексу таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження і зміцнення здоров'я, фізичний розвиток;
- збагачення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму учня/учениці через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок самостійних занять фізичними вправами і активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей.

Внесок навчального предмета у формування ключових компетентностей полягає у такому:

- розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;
- досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні;
- розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів і потреб;
- шукати, аналізувати і систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

Заняття фізичною культурою допомагають учням/ученицям навчитися: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом українською мовою, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами, свідомо ставитися до власного здоров'я і здоров'я інших, організовувати гру чи інший вид рухової діяльності. Також під час занять фізичною культурою можна використовувати математичні методи, здійснювати самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок під час проведення змагань у різних видах спорту, підраховувати



і аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо. На заняттях із фізичної культури можна організовувати і здійснювати туристичні мандрівки, застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати оздоровчі сили природи.

Зазначимо, що інваріантна складова типових освітніх програм, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування і форми власності.

Уроки фізичної культури часто називають уроками здоров'я. Ці уроки — найефективніший спосіб загартування організму учнів/учениць, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, вироблення вольових і фізичних якостей — всього, що так необхідно сьогодні дітям, що якнайкраще сприяє їх підготовці до життя.

Сучасний урок фізичної культури потребує:

- застосування елементів інноваційних методів навчання;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно виконувати фізичні вправи;
- використання диференційованого підходу до організації навчально-виховного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовки дітей.

Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання й виховання. Безперечно, основною формою роботи вчителя для залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом є *урок фізичної культури*.

У контексті Концепції Нової української школи вона має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій. Це відповідає Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти, тому заняття фізичною культурою мають стати щоденною звичкою дітей. Рух, змагання, самоствердження — це природна суть фізичної культури і спорту.

Реалізація мети початкової освіти ґрунтується на таких *ціннісних орієнтирах*, як:

- визнання унікальності та обдарованості учнів/учениць, що забезпечується рівним доступом до освіти, заборорою будь-яких форм дискримінації або відокремлення дітей на основі попереднього відбору;
- цінність дитинства, що оберігається шляхом встановлення освітніх вимог, які відповідають віковим особливостям учня/учениці, визнання їх прав на навчання через діяльність, зокрема гру, обмеження обсягу домашніх завдань для збільшення часу на рухову активність і творчість;
- радість пізнання, що зумовлюється використанням в освітньому процесі дослідницької і проєктної діяльності;
- розвиток вільної особистості шляхом підтримки самостійності, незалежного мислення, оптимізму і впевненості в собі;
- міцне здоров'я і добробут, яких можливо досягти шляхом формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного і психоемоційного розвитку;
- забезпечення безпеки в результаті створення атмосфери довіри і взаємоповаги, перетворення школи на безпечне місце, де запобігають насильству і цькуванню, надають необхідну підтримку;
- утвердження людської гідності шляхом виховання чесності, відваги, наполегливості, доброти, здатності до співчуття і співпереживання, справедливості, поваги до прав людини;
- плекання любові до рідного краю і української культури, шанобливе ставлення до Української Держави.

Державний стандарт передбачає організацію освітнього процесу із застосуванням діяльнісного підходу на інтегрованій основі з переважанням ігрових методів у першому циклі (1–2 класи) і на інтегровано-предметній основі в другому циклі (3–4 класи).

Розглянемо *ключові компетентності*.

1. Вільне володіння державною мовою, що передбачає вміння усно і письмово висловлювати власні думки, почуття, чітко та аргументовано пояснювати факти, а також любов до читання, відчуття краси слова, усвідомлення ролі мови для ефективного спілкування і культурного самовираження, готовність вживати українську мову, як рідну в різних життєвих ситуаціях.

2. Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, що передбачає активне використання рідної мови в різних комунікативних ситуаціях, зокрема в побуті, освітньому процесі, культурному житті громади, можливість розуміти прості висловлювання іноземною мовою, спілкуватися нею у відповідних ситуаціях, опанування навичок міжкультурного спілкування.
3. Математична компетентність, що передбачає виявлення простих математичних залежностей у довір'ї, моделювання процесів і ситуацій із застосуванням математичних відношень і вимірювань, усвідомлення ролі математичних знань і вмінь в особистому і суспільному житті людини.
4. Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій, що передбачають формування допитливості, прагнення шукати і пропонувати нові ідеї, самостійно чи в групі спостерігати і досліджувати, формулювати припущення й робити висновки на основі проведених дослідів, пізнавати себе і довір'ї шляхом спостереження та дослідження.
5. Інноваційність, що передбачає відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, школа, громада тощо), формування знань, умінь, ставлень, що є основою компетентнісного підходу, забезпечують подальшу здатність успішно навчатися, провадити професійну діяльність, відчувати себе частиною спільноти і брати участь у справах громади.
6. Екологічна компетентність, що передбачає усвідомлення основи екологічного природокористування, дотримання правил природоохоронної поведінки, раціонального використання природних ресурсів із розумінням важливості збереження природи для сталого розвитку суспільства.
7. Інформаційно-комунікаційна компетентність, що передбачає опанування основою цифрової грамотності для розвитку і спілкування, здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності в навчанні та інших життєвих ситуаціях.
8. Навчання протягом життя, що передбачає опанування вміннями і навичками, необхідними для подальшого навчання, організацію власного навчального середовища, отримання нової інформації з метою застосування її для

оцінювання навчальних потреб, визначення власних навчальних цілей і способів їх досягнення, навчання працювати самостійно і в групі.

9. Громадянські й соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту і здорового способу життя, усвідомленням рівних прав і можливостей, що передбачають:
  - спроможність діяти, як відповідальний громадянин і брати повноцінну участь у громадському й суспільному житті, зокрема школи і класу, спираючись на розуміння соціальних, економічних і політичних понять та сталого розвитку, критичне оцінювання основних подій національної, європейської та світової історії, а також повагу до прав людини і верховенства права, цінування культурного розмаїття різних народів та ідентифікацію себе, як громадянина України;
  - виявлення поваги до інших і толерантності, вміння конструктивно співпрацювати, співчувати та діяти в конфліктних ситуаціях, зокрема пов'язаних з різними проявами дискримінації;
  - дбайливе ставлення до особистого, соціального і фізичного добробуту та здоров'я, дотримання здорового способу життя;
  - розуміння правил поведінки і спілкування, що є загальноприйнятими в різних спільнотах і середовищах, спроможність діяти в умовах невизначеності та багатозадачності.
10. Культурна компетентність, що передбачає залучення до різних видів мистецької творчості (образотворче, музичне та інші види мистецтв) шляхом розкриття і розвитку природних здібностей, творчого вираження особистості.
11. Підприємливість і фінансова грамотність, що передбачають ініціативність, готовність брати відповідальність за власні рішення, вміння організувати свою діяльність для досягнення цілей, усвідомлення етичних цінностей ефективної співпраці, готовність до втілення в життя ініційованих ідей, прийняття власних рішень.
 

Основою формування ключових компетентностей є досвід здобувачів освіти, їхні потреби, які мотивують до навчання, знання і вміння, що формуються в різному освітньому середовищі (школі, родині), різноманітних соціальних ситуаціях і зумовлюють формування ставлення до них.

Спільними для всіх ключових компетентностей є такі вміння, як читання з розумінням, вміння висловлювати власну думку усно і письмово, критичне і системне мислення, творчість, ініціативність, здатність логічно обґрунтовувати позицію, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими особами.

Компетентнісний потенціал кожної освітньої галузі забезпечує формування всіх ключових компетентностей. До завдань фізичної культури належать:

- формування активної громадянської позиції, відповідальності за власне життя;
- виховання у дітей розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми, як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла і характеру, самовираження, соціальної взаємодії;
- розвиток у молодших школярів/школярок здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних і негативних чинників стану свого здоров'я та фізичного розвитку;
- використання різних способів пошуку корисної інформації в довідникових джерелах, зокрема за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення;
- формування в учнів/учениць здатності творчо застосовувати набутий досвід із фізичної культури, використовувати оздоровчі сили природи для зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення;
- розвиток у молодших школярів/школярок здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил і безпечної поведінки;
- розвиток в учнів/учениць здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати і досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат із фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- виховання в молодших школярів/школярок емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних

можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесної гри, вміння боротися, перемагати і програвати;  
— формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Вирішення вищезначених завдань дасть змогу формувати у дітей уміння робити власний вибір і позитивно ставитися до інших, розвивати нові й вдосконалювати наявні практичні навички, а також отримувати нові знання.

Провідну роль у роботі вчителя/вчительки фізичної культури має посідати інтегроване навчання, яке ґрунтується на комплексному підході.

Учительство має заохочувати дітей встановлювати зв'язки між дисциплінами і спиратися на знання і навички з кількох предметних областей. Дітям потрібні відкриті можливості для інтеграції знань і навичок з різних дисциплін і критичного оцінювання того, як всі ці частини взаємодіють.

Наприклад, можна поєднувати музичний супровід із руховою діяльністю; прості математичні завдання розв'язувати через виконання рухових завдань на кількість разів, сумування рухів, час виконання тощо; використовувати мовні інструменти і термінологію для визначення рухових дій; природничі знання застосовувати у вправах, які імітують поведінку тварин, образи живої і неживої природи тощо.

Інтегроване навчання спирається на діяльнісний підхід і розвиток критичного мислення, як метод вирішення проблем. Це передбачає формування вміння критично мислити: оцінювати надійність джерел інформації про особливості рухової діяльності; виділяти необхідну інформацію й обробляти її; аналізувати й оцінювати власні або чужі рухові дії, особливо командні, висловлювання, висновки, аргументи; ставити запитання для одержання точнішої інформації або її перевірки; розглядати рухові завдання з різних підходів для їх виконання; висловлювати власну позицію, влучно обирати мовленнєві засоби для побудови висловлювань; приймати обґрунтоване рішення.

Для розвитку критичного мислення дітей учителю/вчительці фізичної культури необхідно:

- виділяти час і забезпечити можливості для застосування критичного мислення;
- планувати у структурі уроку відповідні завдання і частини, де доречним був би прояв критичного мислення дітей;

- дозволити учням вільно розмірковувати;
  - приймати різноманітні ідеї та думки;
  - сприяти активному залученню дітей до процесу навчання;
  - забезпечити для учнів безпечне середовище, вільне від глазувань;
  - вірити у здатність кожної дитини висловлювати критичні судження, мати власні підходи до виконання рухових завдань;
  - цінувати критичні міркування дітей.
- Для того щоб критично мислити, учні/учениці мають:
- розвивати впевненість у собі й розуміння цінності власних думок та ідей, фізичних здібностей;
  - брати активну участь у навчальному процесі;
  - ставитися з повагою до різноманітних думок і виконання завдань;
  - бути готовими висловлювати й відхиляти судження.

Завдання вчителя/вчительки — не передавати дітям власне розуміння певної інформації чи способів рухової діяльності, а надати допомогу в розширенні вже набутих ними знань і вмінь, в інтерпретації та розумінні нових явищ у світлі того, що діти вже знали і вміли виконувати; стимулювати їх брати активну участь у пошуках відповідей на власні запитання.

Не менш важливим у роботі сучасного вчительства є використання методів інтерактивного навчання для розвитку критичного мислення. Наприклад, «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо; їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів Типових освітніх програм з фізичної культури. Перевірити рівень засвоєння учнями/ученицями Типової освітньої програми, їхніх умінь і навичок, застосування цих умінь і навичок у сучасних умовах.

Метод аутогенного тренування використовують у ключній частині уроку. Він подобається дітям, вносить різноманітність, а головне — сприяє зниженню навантаження, відновленню організму.

Серед інтерактивних методів часто використовують метод побудови «асоціативного куща». На початку уроку вчитель/вчителька визначає одним словом тему, а діти називають асоціації стосовно цього слова: спочатку найстійкіші, потім — другорядні. Учитель/вчителька фіксує відповіді



у вигляді своєрідного «куща», який поступово «розростається». Цей метод універсальний для вивчення будь-якої теми навчального предмета і на всіх етапах уроку. Так, розглядаючи способи виконання різних вправ, наприклад стрибків через скакалку, діти можуть називати різні способи виконання цієї вправи, формуючи асоціативний ряд.

Вправа «Мікрофон» надає можливість кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи власну думку чи позицію. Правила проведення: говорити має тільки той, у кого є символічний мікрофон; відповіді не коментують і не оцінюють; коли хтось висловлюється, решта не має права перебивати, щось говорити, вигукувати з місця. Рекомендується використовувати на початку уроку фізичної культури або в заключній частині. Проте, застосування цієї вправи не має знижувати мотивацію щільність уроку.

За умови роботи в парах всі діти в класі отримують можливість говорити, висловлюватись, спільно створювати нові рухові завдання, мають час подумати, обмінятись ідеями з партнером. Робота в парах сприяє розвитку навичок спільного виконання рухових завдань, спілкування, критичного мислення, вміння переконувати й вести дискусію, проявляти творчість і рухові здібності. Також під час роботи в парах можна швидко виконати вправи, які за інших умов потребують значної витрати часу. Зокрема, обговорити рухове завдання; визначити ставлення партнера до такого завдання та обрати найдоцільніший спосіб його виконання; аналізувати чи редагувати виконання завдання один в одного; протестувати і оцінити один одного тощо.

Робота в групах надає всім учасникам можливість діяти, практикувати навички співробітництва в руховій сфері, міжособистісного спілкування, зокрема відпрацювання прийомів спільного виконання рухових завдань, активного слухання, прийняття спільного рішення, узгодження різних поглядів. Роботу в групах використовують під час виконання рухових завдань поточним або груповим методом, при командних діях, коли одним із очікуваних результатів є набуття навичок роботи чи дій у команді. Під час створення груп рекомендується об'єднувати в одній групі учасників із різними рівнями фізичної підготовки і досвіду, оскільки в різномірних групах стимулюється творче мислення, інтенсивний обмін ідеями.



Правила роботи в групах чи командах за інтерактивного навчання загальні:

- кожний/кожна учасник/учасниця команди за бажанням має можливість висловитися;
- усі учасники/учасниці групи, команди поважають цінності й погляди кожного/кожної, навіть якщо не згодні з ними;
- обговорюють ідеї, а не людей, що їх висловили;
- усі учасники/учасниці команди роблять зауваження стисло й по суті;
- усі конфлікти, що виникають, розв'язують мирним шляхом із урахуванням інтересів учасників/учасниць і правил роботи;
- усі учасники/учасниці команди прагнуть створити відкрити, ділову, дружню атмосферу.

Нова українська школа також рекомендує до застосування:

- ІКТ-технології — через демонстрацію на інтерактивній дошці, з ноутбуком, смарт-телевізором, з прослуховуванням фонограм, аби активізувати пам'ять і розумові процеси дітей під час аналізу та вдосконалення рухових дій, створення умов для імітаційних рухів та образно орієнтованих вправ тощо;
- технології особисто зорієнтованого навчання;
- авторські технології та технології рівневої диференціації та ін.

Усі вони за оптимального застосування та поєднання здатні значно підсилити ефективність освітнього процесу в початковій школі й отримати гідний результат у вигляді комплексу компетентностей, необхідних для життя та подальшого навчання дітей.

## **1.2. Правила безпеки і санітарний регламент на уроках з фізичної культури в початковій школі**

Дотримання правил безпеки і санітарних норм є головною умовою організації і проведення безпечних і ефективних уроків з фізичної культури, а також запорукою збереження здоров'я і життя учнів/учениць. Розглянемо основні вимоги правил безпеки на уроках фізичної культури в 1–4-х класах, а також санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти.